Metas de setembro

planejamento mensal

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Anotações:

Cronograma capilar

SEMANAS:			
1			
2			
3			
4			

HIDRATAÇÃO

RECONSTRUÇÃO

NUTRIÇÃO

Importante!

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

♡

ANOTAÇÕES

01
SÁBADO
02
DOMINGO

Importante!

03 SEGUNDA-FEIRA

04 TERÇA-FEIRA

05 QUARTA-FEIRA

ANOTAÇÕES

06
QUINTA-FEIRA
07
SEXTA-FEIRA
08
SÁBADO
09
DOMINGO

Importante!

ANOTAÇÕES

10 SEGUNDA-FEIRA	11 TERÇA-FEIRA	12 QUARTA-FEIRA

13	14	15	16
QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO

Importante!

17 SEGUNDA-FEIRA

18 TERÇA-FEIRA

19 QUARTA-FEIRA

ANOTAÇÕES

20 QUINTA-FEIRA	21 SEXTA-FEIRA	22 SÁBADO	23 DOMINGO

Importante!

ANOTAÇÕES

24 SEGUNDA-FEIRA

25 TERÇA-FEIRA

26 QUARTA-FEIRA

27 QUINTA-FEIRA	28 SEXTA-FEIRA	29 SÁBADO	30 DOMINGO

Anotações

Anotações